

## **Гимнастика для пробуждения после дневного сна.**

Дневной сон необходим ребёнку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна ключ к пробуждению ребёнка.

Основная цель гимнастики после дневного сна поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью гимнастики после сна:

- Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- Увеличить тонус нервной системы;
- Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Комплекс оздоровительной гимнастики состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- физические упражнения стоя на полу около кровати;
- ходьба по «дорожке здоровья»;
- умывание прохладной водой.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей младшего дошкольного возраста составляет 7-10 минут.

Главное правило гимнастики после сна- исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

## **Комплекс оздоровительной гимнастики после сна.**

### **«Пробудка в кровати»**

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Просыпайся мой дружок.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

### **«Потягивание»**

Цель: Укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Все проснулись потянулись,

И друг другу улыбнулись.

Потягивание лёжа на спине. Выполнять произвольно.

### **«Кошечка»**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз)

Серенькая кошечка

Сердится немножечко.

Мы дадим ей молочка,

Станет ласковой она.

Встав на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.

### **«Жуки барахтаются»**

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, пресса. (0,5 мин.)

Наш жучок упал с цветка,

Не поднимется никак.

И.п.- лёжа на спине. Подтянуть руки и ноги вверх, потрясти.

### **Самомассаж.**

Ушки ты свои найди,

Мне скорее покажи.

А сейчас все тянем в низ,

Ушко, ты не отвались.

Дети захватывают кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянут их вниз, а затем отпускают. (3 раза)

### **«Весёлая ходьба»**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы весёлые ребята,

Любим весело шагать,

Любим спортом заниматься,

Никогда не унывать.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх другая вниз (Делаем махи руками).

### **«Лягушата»**

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Возле леса на опушке

Скачут резвые лягушки

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

Прыжки на обеих ногах, на носках. Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

### **Ходьба по массажным дорожкам.**

Цель: формирование правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдём

Дружно вместе босиком.

Помассируем мы пятки,

Будет всё у нас в порядке.

Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).